13.068 Miešaný šalát s ryžou 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, 1, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
ryža							8,50	8,50
soľ							0,15	0,15
olej							0,15	0,15
hrášok sterilizovaný b. n.							2,00	2,00
kukurica sterilizovaná b. n.							2,00	2,00
mrkva							1,50	1,20
zeler							1,00	0,80
banány							2,00	1,40
jablká							3,00	2,00
kiwi							1,20	0,98
pomaranče							2,00	1,40
citróny							1,00	0,40
mleté biele korenie							0,03	0,03
soľ							0,20	0,20
smotana kyslá							2,00	2,00
hmotnosť porcie v g							300	

Výrobný postup

Prebratú, umytú ryžu uvaríme v dostatočnom množstve osolenej vody, uvarenú scedíme, premiešame s olejom a necháme vychladnúť. Očistenú a umytú zeleninu krátko povaríme, vychladíme. Umyté a osušené ovocie zbavíme nepoužiteľných častí, pokrájame na kocky, polejeme vytlačenou citrónovou šťavou, pridáme vychladnutú ryžu, prepláchnutý hrášok a kukuricu, na kocky pokrájanú uvarenú mrkvu a zeler, zľahka premiešame, dochutíme korením, kyslou smotanou. Podávame ako hlavné jedlo.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B														
C														

D	1909	477	13,14	7,2	2,2	81,00	1,2	28,9	1,5	0,08	0,1	0,0	10,9	1,3